

WOD: n7x | Modalität: W

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

5x Pull-Up / max. GW Zusatzgewicht

Rest für 5 Minuten

3x Pull-Up / max. GW Zusatzgewicht

Rest für 5 Minuten

Pull-Up / max. GW Zusatzgewicht

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			